**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на обучение по ДОПСП. Система оценивания уровня подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спорта:  - баскетбол  - волейбол  - вольная борьба  - киокусинкай |  | Уровень подготовки:  - высокий  - средний  - низкий |

Возраст – 12-13 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | нормативы, испытания. | пол | уровень подготовки | | |
| высокий | средний | ниже среднего |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5.5 | 5.8 | 6.6 |
| д | 5.7 | 6.2 | 6.9 |
| 2 | Бег 1500 м (мин,сек.) | м | 7.3 | 7.5 | 8.1 |
| д | 8 | 8.2 | 8.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.7 | 9.5 | 10.1 |
| д | 9.2 | 10 | 10.6 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 180 | 170 | 160 |
| д | 170 | 150 | 140 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | м | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| д | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 120 | 105 | 90 |
| д | 130 | 115 | 100 |
| 7 | Метание теннисного мяча | м | 28 | 25 | 23 |
| д | 25 | 23 | 20 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | м | 11 | 8 | 6 |
| д | 13 | 10 | 9 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 35 | 32 | 29 |
| д | 30 | 27 | 24 |

Возраст – 13-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | нормативы, испытания. | пол | уровень подготовки | | |
| высокий | средний | ниже среднего |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5.3 | 5.6 | 6.3 |
| д | 5.5 | 6 | 6.7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин,сек.) | м | 9.1 | 10 | 10.5 |
| д | 10.25 | 11.15 | 12.05 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.5 | 9.1 | 9.8 |
| д | 9 | 9.6 | 10.3 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 190 | 180 | 165 |
| д | 175 | 160 | 145 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | м | 9.4 | 10.2 | 11 |
| д | 9.8 | 10.4 | 11 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 125 | 110 | 95 |
| д | 135 | 120 | 105 |
| 7 | Метание теннисного мяча | м | 30 | 28 | 26 |
| д | 28 | 26 | 24 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 7 | 5 | 4 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | м | 13 | 9 | 7 |
| д | 15 | 11 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 36 | 34 | 30 |
| д | 31 | 29 | 25 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | м | 25 | 23 | 19 |
| д | 13 | 7 | 5 |

Возраст – 14-15 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | нормативы, испытания. | пол | уровень подготовки | | |
| высокий | средний | ниже среднего |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5.1 | 5.4 | 6 |
| д | 5.3 | 5.8 | 6.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин,сек.) | м | 8.5 | 9.5 | 10.4 |
| д | 10.15 | 11 | 11.55 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.3 | 8.8 | 9.6 |
| д | 8.7 | 9.3 | 10 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 205 | 185 | 155 |
| д | 190 | 165 | 140 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | м | 8.8 | 9.7 | 10.5 |
| д | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 125 | 115 | 95 |
| д | 135 | 125 | 105 |
| 7 | Метание теннисного мяча | м | 34 | 31 | 28 |
| д | 30 | 27 | 25 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 8 | 6 | 5 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | м | 15 | 9 | 7 |
| д | 17 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 38 | 36 | 33 |
| д | 33 | 30 | 27 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | м | 25 | 23 | 19 |
| д | 13 | 7 | 5 |

Возраст – 15-16 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | нормативы, испытания. | пол | уровень подготовки | | |
| высокий | средний | ниже среднего |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 4.9 | 5.2 | 5.7 |
| д | 5.2 | 5.6 | 6.3 |
| 2 | Бег 2000 м (мин,сек.) | м | 8.3 | 9.2 | 10.3 |
| д | 10 | 11.2 | 12.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.1 | 8.6 | 9.4 |
| д | 8.6 | 9.2 | 9.9 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 210 | 195 | 165 |
| д | 190 | 170 | 150 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | м | 8.4 | 9.2 | 10 |
| д | 9.4 | 10 | 10.5 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 130 | 120 | 100 |
| д | 140 | 130 | 110 |
| 7 | Метание теннисного мяча | м | 40 | 35 | 32 |
| д | 35 | 32 | 30 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | м | 16 | 10 | 8 |
| д | 18 | 12 | 11 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 35 | 33 | 30 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | м | 31 | 28 | 23 |
| д | 14 | 9 | 7 |

Возраст – 17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | нормативы, испытания. | пол | уровень подготовки | | |
| высокий | средний | ниже среднего |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 4.4 | 4.7 | 4.9 |
| д | 5 | 5.5 | 5.7 |
| 2 | Бег 2000 м (девушки),  3000 м (юноши) (мин,сек.) | м | 12.4 | 14.3 | 15 |
| д | 9.5 | 11.2 | 12 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 6.9 | 7.6 | 7.9 |
| д | 7.9 | 8.7 | 8.9 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 230 | 210 | 195 |
| д | 185 | 170 | 160 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | м | 8.0 | 8.5 | 8.8 |
| д | 9.3 | 10.1 | 10.5 |
| 6 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 14 | 11 | 9 |
| 7 | Наклон вперед из положения сидя (см) | м | 13 | 8 | 6 |
| д | 16 | 9 | 7 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 50 | 40 | 36 |
| д | 44 | 36 | 33 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | м | 42 | 31 | 27 |
| д | 16 | 11 | 9 |